

Zeitschrift: Curaviva : revue spécialisée
Herausgeber: Curaviva - Association des homes et institutions sociales suisses
Band: 8 (2016)
Heft: 1: Autour du repas : les nouveaux défis de la restauration en EMS

Artikel: Une cuisine inventive et chaleureuse pour stimuler les appétits :
"Bonheur et plaisir jusqu'au bout"
Autor: Leuenberger, Beat / Biedermann, Markus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-813778>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 08.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Une cuisine inventive et chaleureuse pour stimuler les appétits

«Bonheur et plaisir jusqu'au bout»

Sortez de vos cuisines et allez à la rencontre des résidents! C'est l'appel que lance Markus Biedermann*, chef de cuisine et gérontologue, aux cuisiniers des EMS. Chaque jour, ils doivent faire preuve de davantage de créativité pour réveiller les envies et les papilles de leurs hôtes.

Propos recueillis par Beat Leuenberger

Monsieur Biedermann, vous portez un regard critique sur la restauration du care, telle qu'elle est pratiquée dans de nombreuses cuisines d'EMS. Qu'est-ce qui lui manque? Qu'est-ce qui ne fonctionne pas?

Markus Biedermann – Je constate toujours la même chose: le manque de proximité avec les résidentes et résidents et le peu d'intérêt qui leur est témoigné. La mission première des cuisiniers n'est pas de se consacrer à leur réalisation personnelle dans la restauration du care. Nous vendons notre temps de travail et les résidents des EMS paient pour que nous fournissions des prestations durant ce temps-là. Nous sommes des prestataires.

Quels sont les points que vous critiquez? Que devrait-on changer?



* Markus Biedermann est chef de cuisine diplômé et gérontologue SAG (école de gérontologie appliquée). Depuis plus de vingt ans, il travaille sur les interfaces entre gérontologie et alimentation.

La planification des menus se déroule encore et toujours dans les bureaux des cuisiniers alors qu'elle devrait être établie avec les personnes qui sont expertes en la matière: les résidents. Ils disposent à ce propos d'un incroyable trésor de connaissances qui vaut la peine d'être préservé. Les cuisiniers devraient s'y intéresser de plus près. On n'y arrive pas toujours, mais c'est essentiel.

Les cuisiniers ont-ils seulement le temps de quitter leur cuisine?

Oui, naturellement. Ils devraient probablement examiner attentivement leur cuisine pour voir quels sont les processus de travail qu'ils pourraient améliorer. Le plan des menus est pour moi un outil d'organisation de premier ordre. En tant que cuisinier, je dois y investir du temps pour bien organiser le travail de mes collaborateurs. Et je dois aussi motiver les résidents pour qu'ils me fassent part de leurs attentes, de leurs besoins et de leurs désirs. Pour moi, mais aussi pour l'institution, leur collaboration est précieuse.

«Les résidents ont un trésor de connaissances qui vaut la peine d'être préservé.»

Une bonne organisation et des processus de travail allégés suffisent-il à dégager suffisamment de temps et d'espace pour se consacrer davantage aux résidents?

Sans aucun doute. Jusque-là, à nulle autre place de travail je n'ai eu davantage de temps à disposition. Dans les établissements où j'étais responsable, il était évident pour moi d'aller à la rencontre des résidents. Je ne pensais pas que c'était à eux de venir vers moi. Je trouve plus efficace de rencontrer les gens dans leur environnement, là où ils sont chez eux et se sentent

Repas mixés à l'honneur

«Repas mixés. Entre tradition et gastronomie». Tel est le titre de ce nouveau livre de cuisine proposant quelque 180 recettes, à paraître courant avril. Son auteur, Laurent Gaillot, est chef cuisinier depuis 18 ans à l'Hôpital neuchâtelois La Chrysalide, un centre de référence pour les soins palliatifs à La Chaux-de-Fonds. Son but est de «susciter l'envie de voir la cuisine mixée en tant que mode d'alimentation à part entière, associant nutrition et plaisir de la table». Fruit de deux ans de travail, l'ouvrage est richement illustré, apportant la preuve que le temps est bel et bien révolu où l'on servait des assiettes avec trois tas de purées monotones et insipides, virant invariablement à une couleur brunâtre peu appétissante en se mélangeant. Au fil des pages, les recettes traditionnelles du quotidien côtoient donc

allégrement les plats de fête, dans des présentations qui avivent aussi bien le plaisir des yeux que des papilles. «Et le plaisir du cuisinier», ajoute Laurent Gaillot. Car c'est bien aux cuisiniers des EMS et autres institutions que son ouvrage s'adresse principalement. Il est aussi un hommage rendu à une résidente pour qui il a cuisiné des plats mixés durant huit ans...

«Repas mixés. Entre tradition et gastronomie», Laurent Gaillot. Le livre est financé par la Fondation La Chrysalide pour les soins palliatifs avec le soutien de l'Hôpital neuchâtelois. www.chrysalide.ch

en sécurité. Je suis toujours frappé de constater que, tous ensemble, nous n'avons toujours pas trouvé la façon de nous intéresser davantage aux personnes qui vivent en EMS.

Aux personnes qui sont en fin de vie?

Oui, car si elles viennent en EMS, c'est qu'elles sont dans la dernière étape de leur vie. En tant que cuisinier d'EMS, je sais bien que les besoins en soins ont considérablement augmenté et que de nombreux résidents ne sont chez nous que pour une courte période. Le fait que nous ne prenions pas davantage de temps pour ces personnes dont nous devons prendre soin, à tous les niveaux, m'interpelle. Bien sûr, jusqu'à ce que nous arrivions à cuisiner au chevet des personnes souffrant de démence, le chemin est encore long et semé d'embûches: le manque de temps, les imprévus qui perturbent le travail de soignants déjà surchargés, l'incompréhension mutuelle entre les professionnels...

Serait-il utile de développer un concept impliquant toutes les parties prenantes afin que les uns et les autres ne se gênent pas dans leur travail?

«Quand je cuisine pour des personnes âgées, j'ai à l'esprit leur biographie alimentaire.»

Oui et non. La vie en EMS ne s'organise pas uniquement autour de concepts. Nous n'avons pas le temps de tout traduire en longues planifications. Nous devons utiliser les minutes que nous arrivons à glâner ça et là pour entreprendre des actions ou des activités plus spontanées. Mais effectivement, nous avons aussi besoin de nous reposer sur une compréhension commune du travail.

Entreprendre quelque chose quand on n'a que quelques minutes à disposition demande une grande flexibilité. Cela ne se planifie-t-il donc pas?

Bien sûr, on peut planifier beaucoup de choses, par exemple aller régulièrement cuisiner dans les unités de vie. Mais parfois on peut aussi simplement se dire: maintenant j'ai un peu de temps, je prends les fruits et la presse-agrumes et je vais dans une unité de vie pour préparer des jus de fruits frais. On devrait pouvoir prendre cette liberté. C'est pourquoi le concept général de soins «animants» me tient particulièrement à cœur depuis des années. Et on peut aussi développer une restauration «animante» qui favorise l'échange et donc la compréhension commune de notre mission. L'essentiel est de rester attentif et d'essayer de tirer le meilleur de toute situation. «Il faut donner au corps quelque chose de bon pour que l'âme ait envie d'y habiter», disait Winston Churchill. J'y crois aussi.

Comment donner quelque chose de bon au corps quand on ne peut plus rien mâcher? Les purées semblent déplaire à nombre de personnes. Qu'en pensez-vous?

Mon principe est le suivant: si je prépare un repas mixé que je ne pourrais pas présenter au président de la Confédération, alors je suis un cuisinier médiocre. Bien préparé, un repas même mixé, doit être de très grande qualité. Tout le reste ne compte pas pour moi. Un collègue et ami, Markus Gübelin, cuisinier chef d'un EMS, a concocté pour ses clients – des résidents et leurs proches – un repas de Noël entièrement mixé, une cuisine «smooth food» magnifique, comme pour dire: chères familles, même si un jour votre papa ou votre maman ne va plus très bien, il ou elle aura toujours quelque chose de bon à manger. Cette démonstration m'a beaucoup impressionné.

>>



Fingerfood: sticks de céleri-branche

C'est difficile de confectionner des repas mixés qui soient appétissants et goûteux.

Non, c'est une exigence normale.

De nombreux cuisiniers ne s'y conforment pas.

Oui, mais ce n'est pas la bonne attitude. Comme cuisinier, je dois être créatif, surtout pour des personnes qui vivent en EMS, pour les résidents, minoritaires, qui ont besoin de préparations mixées. Les cuisiniers qui ne se donnent pas cette peine ont, à mon avis, aussi peu de plaisir à cuisiner que ceux qui négligent la cuisine végétarienne, que ce soit au restaurant ou dans les institutions. Soyez imaginatifs, tentez tout ce qui est possible de faire: voilà mon message. Il ne s'agit pas ici de faire une cuisine moderne raffinée, mais de proposer des plats adaptés aux résidents, qui réveillent leurs souvenirs. Lorsque je cuisine pour des personnes âgées, je garde toujours à l'esprit leur biographie alimentaire. C'est essentiel.

L'alimentation ne se mesure pas seulement aux préférences et à l'esthétique de l'assiette, mais aussi en apports caloriques et nutritifs. Comment les cuisiniers s'assurent-ils que les résidents ne souffrent ni de carences alimentaires ni de dénutrition?

Je peux vérifier la dénutrition ou l'excès d'alimentation avec la balance. Elle indique le poids corporel et je peux calculer l'indice de masse corporelle. C'est clair et net. Mais l'indice de masse corporelle ne me dit pas si quelqu'un souffre de carences alimentaires. Les cuisiniers doivent donc bien réfléchir aux nutriments, vitamines, protéines qu'ils mettent à disposition des résidents. Seules les analyses de sang permettent de savoir s'il n'y a pas de carences à ce niveau-là.

Vous attendez des cuisiniers qu'ils soient créatifs non seulement pour les mets, mais aussi pour les boissons. Pouvez-vous donner des exemples?

Pour les boissons, l'objectif est le même que pour les repas préparés dans les unités de vie: faire plaisir aux gens. Je peux stimuler leur envie, par exemple, en pressant des fruits frais devant eux. Je ne leur sers jamais un grand verre, mais un petit gobelet, qu'ils peuvent vider d'un trait. Ainsi j'ai peut-être la chance de les voir en boire un deuxième. Autre exemple: lorsque c'est la saison des herbes fraîches qui poussent dans le jardin, je les infuse et j'en fais un thé glacé auquel je donne le nom de la résidente qui m'aura éventuellement donné la recette. J'invite ensuite les autres personnes à goûter. Les gens apprécient, même ceux qui souffrent de troubles cognitifs. Ils sont heureux. Pour autant que j'agisse avec le cœur.

Pourquoi est-il nécessaire d'inciter les personnes âgées à manger et à boire?

Avec les limitations fonctionnelles, les maladies chroniques, la multimorbidité, les problèmes d'alcool et les addictions, les personnes âgées n'ont souvent plus de plaisir à manger ni à boire. Mais l'isolement social est à mes yeux la raison première qui explique qu'elles n'ont plus envie de manger.

«Il est important de manger en société; le repas fait partie du vivre ensemble.»



Repas mixé: salade de concombre

Comment les institutions peuvent-elles lutter contre cet isolement social de leurs résidents?

En développant avec eux et avec les collaborateurs un concept de restauration qui prévoit, par exemple, suffisamment de temps pour le repas. En confiant l'accompagnement au repas à des personnes autres que des soignants, qui peuvent se consacrer entièrement à ce temps du repas et offrir un supplément d'animation et de convivialité. Les résidents ont ainsi le temps de manger, de savourer le repas, confortablement et sans stress.

Lors de vos conférences, vous critiquez les établissements qui exploitent encore des salles à manger que vous appelez des «halles d'enregistrement». Votre conception est plutôt celle de restaurants internes à l'établissement, ouverts toute la journée. Est-ce de la responsabilité des cuisiniers d'EMS de développer de telles approches?

Naturellement. Pour commencer, j'ordonnerais de maintenir toujours ouvertes les portes des salles à manger. Imaginez que chez vous vous soyez obligé d'attendre que votre femme vous ouvre la porte de la salle à manger! En outre, les cuisiniers ont la possibilité de transformer les salles à manger, là où elles existent encore, en «restaurants». Déjà rien que le changement de nom permet une tout autre association d'idée et appelle une autre attitude aussi. Mais je continue de penser que la grande salle à manger est un modèle dépassé. Aujourd'hui, de plus en plus souvent, les résidents mangent dans les unités de vie, en petits groupes. Il est en effet plus sage de partager le repas dans un cercle plus restreint. Pour moi, il est important de manger en société. Le repas fait partie du vivre ensemble.

Selon votre approche, la biographie alimentaire joue un rôle important. Pourquoi?



Purée: fraîcheur de carotte et pomme

Quand je prépare le plan des menus avec les résidents, je touche à leur histoire de vie. En EMS, je collabore encore avec des gens qui sont nés entre 1920 et 1930. Ils ont été habitués à un autre panier d'aliments que le nôtre. On croit toujours que la génération des «filets en croûte» est déjà en EMS. C'est faux. Il faudra attendre encore un peu avant qu'elle arrive. Il faut le savoir. Il suffit d'interroger les résidents et de prêter attention à ce qu'ils nous disent, pour découvrir qu'ils ont des préférences bien différentes des nôtres.

Lesquelles par exemple?

Elles sont relativement simples. Il s'agit généralement de ce qu'ils avaient l'habitude de manger à la maison. Et ils ont souvent des histoires à raconter en lien avec leurs plats préférés. Pour les résidents qui sont aujourd'hui en EMS, le riz Casimir tient toujours la vedette. Mais les jeunes cuisiniers ne connaissent pas ça. C'est pourtant une spécialité suisse qui avait beaucoup marqué les esprits à la fin des années 1950 et c'est resté un grand classique. Le riz Casimir et le toast Hawaii étaient des valeurs sûres. Et ceux qui veulent tout mettre en croûte, à la «Betty Bossi», sont les prochains à venir en EMS.

Avez-vous le sentiment que la jeune génération des cuisiniers ne veut pas se ridiculiser, se disqualifier avec un toast Hawaii, un riz Casimir ou une croûte dorée?

Peut-être bien. J'ai mis très longtemps avant d'oser servir un cervelas pour le repas du soir. Pourtant, c'est ce que les gens aiment. Ça, je l'ai compris quand je travaillais dans un EMS à Münchenbuchsee. Chaque dernier vendredi du mois, on laissait les résidents faire les courses eux-mêmes pour leur repas du samedi. C'est à cette époque que j'ai noté ce dont ils avaient vraiment envie.

Ce n'était pas ce que vous pensiez?

Non. Une fois, j'avais dit dans une interview que je me réjouirais le jour où les résidents en EMS demanderaient à manger du jambalaya et du couscous. Nous en sommes encore loin. Je cuisine pour des personnes âgées et non pour les proches qui pensent que le menu doit être celui d'un cinq étoiles, parce que le séjour en EMS coûte 8'000 francs par mois. Non, nous devons cuisiner

des mets que les résidents apprécient. Voilà pourquoi c'est important de leur demander ce qu'ils veulent. Le dimanche, par exemple, ils mangent volontiers un rôti. Pas un autre jour. Sur la carte des menus, il n'y a pas de rôti du lundi, du mardi ou du mercredi. Mais le rôti du dimanche. Qui est servi le dimanche.

«Nous devons cuisiner des mets que les résidents apprécient.»

Les cuisiniers en EMS sont confrontés au manque de ressources pour réaliser tout ce que vous suggérez.

Etonnamment, dans ma pratique, j'ai toujours trouvé du temps pour réaliser mes projets et mes idées en faveur d'une cuisine d'établissement actuelle et adaptée aux résidents. C'est une question d'attitude: qu'est-ce qui est important pour moi? Et une question d'évidence: suis-je un prestataire de service ou pas? C'est tout.

Il y aurait une solution simple pour évacuer tous les problèmes: supprimer la cuisine d'établissement et engager une entreprise de catering. La tendance est déjà amorcée.

Oui. En Allemagne, cette tendance est déjà très forte. En Suisse, elle a aussi déjà commencé. Mais je ne partage pas cette vision: exploiter sa propre cuisine est important. C'est même essentiel >>

Texte traduit de l'allemand

d'avoir une cuisine dans une maison, où on peut cuisiner ce que les gens aiment. Au moins trois fois dans la journée, le repas est un moment fort qui rythme la vie. J'aimerais bien voir comment un fournisseur externe s'identifie à la maison, se donne la peine de plaire au résidents et prépare un repas au milieu de la nuit pour des personnes atteintes de démence.

Est-ce que votre concept de restauration 24 heures sur 24 est déjà réalisé?

Non. Mais c'est ma vision. Lorsque je cuisine pour des personnes souffrant de démence, et que je le fais de façon conséquente, je m'appuie sur les principes de la validation. Cela signifie que si je veux laisser les résidents évoluer dans leur monde, je dois leur laisser la possibilité de se nourrir quand ils en ressentent le besoin, même si c'est durant la nuit. Je ne peux pas pratiquer la validation à moitié et dire au résident: quand j'ai un peu de temps, je viens dans votre monde, mais le reste de la journée, c'est vous qui devez venir dans mon monde. Ce n'est pas sérieux. Dès lors, pour être cohérent avec cette approche, nous devons à l'avenir proposer des mets indépendamment des heures habituelles des repas pour respecter le rythme de vie des personnes souffrant de démence.

Est-ce là un idéal qui est réalisable?

Oui, bien sûr. La flexibilité fait partie de notre mission. Si avant d'aller se coucher une personne en fin de vie exprime le souhait

de manger un poulet grillé, je le lui prépare, même si au final, elle n'y touche pas. Et si un résident veut tous les jours des spaghettis, je lui cuisine tous les jours des spaghettis. Le droit à la nourriture est un droit fondamental. Aujourd'hui, nous disposons de tous les moyens techniques possibles pour restaurer les gens jour et nuit. Pas seulement avec des flûtes salées et un yogourt nature, mais avec un vrai plat.

«Au moins trois fois dans la journée, le repas est un moment fort qui rythme la vie.»

Vous déplorez également l'accumulation des tâches administratives qui incombent aux équipes de cuisine.

Oui. C'est le cas. Aujourd'hui, les plans des menus ressemblent davantage à des plans «tue-l'envie» avec leur longue liste d'additifs, de provenances des produits, d'allergènes et autres informations que nous devons déclarer. C'est

catastrophique. Le plan des menus doit au contraire susciter l'envie, mettre l'eau à la bouche, être compréhensible et bien écrit.

Vous insistez toujours pour dire combien l'atmosphère est importante pour faire des repas des moments de plaisir. Ne l'est-elle pas en EMS?

Les chariots avec les couches et papiers hygiéniques parqués dans les couloirs des unités de vie, à côté des tables à manger, les visites des médecins et l'administration des médicaments au moment des repas: partout c'est la même chose. Naturellement, c'est très pratique en termes d'organisation. Mais ce n'est ni convivial ni attrayant. ●

Annonce

Schulthess-Wet-Clean: Le meilleur lavage pour tous les textiles



Outre l'eau, Schulthess-Wet-Clean recourt à des lessives liquides écologiques pour nettoyer les textiles avec le plus grand soin:

- uniformes
- vêtements de protection
- linge de lit
- coussins
- vêtements
- chiffons en microfibres

Écologiques et intelligents,
avec port USB



Contactez-nous, nous sommes là pour vous conseiller!

Schulthess Maschinen SA
CH-8633 Wolfhausen, info@schulthess.ch
Tél. 0844 880 880, www.schulthess.ch



since 1845
SCHULTHESS

La lessive: Le savoir-faire